

Numer 7 (11 luty 2009) – www.nlpmagazine.pl



NLP MAGAZINE

INTERNETOWY MAGAZYN ROZWOJU OSOBISTEGO

PAMIĘĆ WODY



**Witam Cię
serdecznie!**

Mam niezwykłą przyjemność rozbić butelkę szampana o kadłub nowego numeru NLP Magazine.

Już dziś mogę dumnie zapowiedzieć, że to dopiero początek sztormu, jaki szykuje się na rynku NLP w Polsce. Już niebawem ruszamy z zupełnie nową wersją magazynu – jeszcze bardziej profesjonalną, jeszcze bardziej niezwykłą. Na razie jednak szczegóły pozwolę sobie okryć milczeniem.

Póki co masz przed sobą kolejny numer, w którym m.in. dowiesz się, na czym polega fenomen pamięci wody, dlaczego pojedyncza pszczoła dysponuje pamięcią krótkotrwałą, a cały ul ma już pamięć długotrwałą (oraz jak to się ma do ludzkiego umysłu), jak również poznasz nowe strategie odchudzania, które udało mi się wydobyć od osób szczupłych.

Odkryjesz też, czym są wirusy umysłu, jak je usuwać i co tak naprawdę może kryć się pod słowem „spójność” – tak często używanym przez adeptów NLP.

Znalazł się też smaczny kąsek dla facetów – 2 ciekawe artykuły z zakresu uwodzenia. Dziewczyny – drżycie ☺

Baw się znakomicie!

**Redaktor naczelny NLP Magazine
Jakub Woźniak**

**"Każdy umysł jest
sezamem mądrości.
Trzeba tylko znać
sposób otwierania tego
skarbcza."**

Aldona Różanek

SPIS TREŚCI

NLP i ROZWÓJ OSOBISTY

Jakub Woźniak

2 modele zarządzania czasem3

Tomasz Polak

Zbuduj sobie dom6

Jakub Woźniak

**Fenomen pamięci i przewidywania
przyszłości.....8**

Artur Król

Fetysz zwany spójnością10

Jakub Woźniak

Społeczne etykiety.....13

NLP i UWODZENIE

Vekan i Edel

Programowanie społeczne.....15

Feniks

Pokonaj lęk przed podejściem17

NLP i ZDROWIE

Jakub Woźniak

Odchudzanie z NLP21

Pamięć wody a zdrowie23

Wirusy umysłu.....25

NLP W PRAKTYCE

Jakub Woźniak

Budzenie wewnętrznej mądrości .28

REDAKCJA NLP MAGAZINE

Redaktor naczelny

Jakub Woźniak

Logo

Paweł „Paul” Lebda

Strona internetowa

Ola Łączek

Redaktorzy merytoryczni

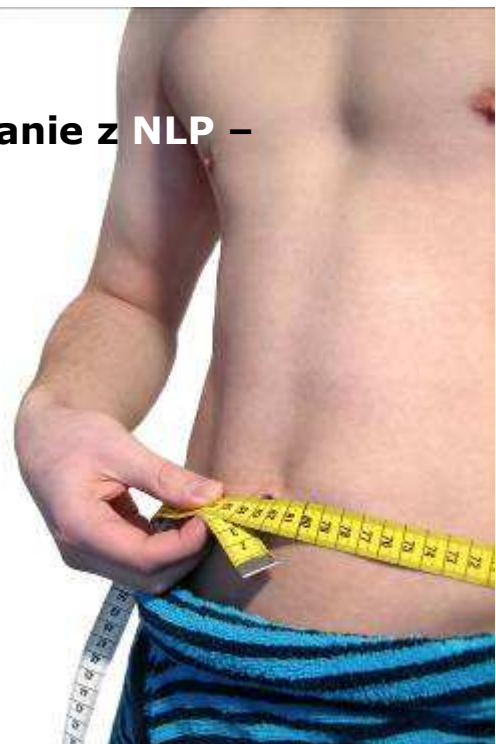
Artur Król

Tomasz Polak

Vekan i Edel

Feniks

**Odchudzanie z NLP –
str. 20**



2 modele zarządzania czasem



Takie ulotne rzeczy, jak czas i życie, są raczej pojęciami abstrakcyjnymi. Wynika z tego jeden miły dla nas fakt – możemy o tych rzeczach myśleć tak, jak chcemy. I z tego korzystać.

Jakub Woźniak

O zarządzaniu czasem napisano już sporo. Mam jednak wrażenie, że tego jeszcze nie napisano.

Wpadłem na to niespodziewanie i czuję, że to duża, fajna i użyteczna koncepcja. Oto dwa komplementarne modele dotyczące zarządzania czasem (a może nawet czegoś, co nazwałbym przemijaniem). Być może będzie to dla Ciebie powiew świeżości w dziedzinie zarządzania czasem i z tego skorzystasz.

2 modele zarządzania czasem

Model „zjadacza czasu”

Pierwszy model to model tracenia czasu, który pozostał. Człowiek widzi przed sobą linię swojego życia symbolizującą czas, który ma od teraźniejszości aż do śmierci i widzi, jak ta linia się kurczy.

Każda kolejna sekunda, minuta, godzina itd. w tym modelu to **strata**. Jest jakby kęsem, który skraca tę linię. W tym systemie można tylko tracić czas. Uruchamia się dialog w stylu: "Człowieku! Musisz zrobić pewne pilne rzeczy, a czasu coraz mniej."

Model „producenta doświadczeń”

Drugi model to model zdobywania dodatkowych doświadczeń. Gość widzi linię swojego życia od narodzin aż do teraźniejszości. W tym modelu każda kolejna sekunda, minuta, godzina itd. to nowe **zdobycze**. Kolejne doświadczenia - niczym cegiełki - przedłużają tę linię czasu. W tym systemie można tylko zyskiwać dodatkowe doświadczenia. Uruchamia się dialog: "Co jeszcze chciałbym przeżyć? Jakich nowych rzeczy chciałbym teraz doświadczyć? Czego jeszcze chciałbym się dowiedzieć?"

Oba te modele można wykorzystać zarówno do myślenia o całym swoim życiu, jak i do krótszych epizodów (np. nauka na egzamin, wykonywanie jakiegoś zadania, osiągnięcie jakiegoś celu itd.).

Zauważyłem, że wiele osób motywuje się pierwszym modelem: "Zostało mi coraz mniej czasu (do egzaminu, do testu, do śmierci), a wciąż tyle do zrobienia". Dla mnie ten model jest nieco stresujący, choć na pewno daje pewnego kopa. Upływ czasu sprawia, że rośnie ciśnienie i frustracja, co jednocześnie motywuje do pracy. Chce się robić więcej i szybciej.

Natomiast o wiele przyjemniej myśli mi się o życiu (zadaniu), gdy wiem, że zyskuję nowe rzeczy i doświadczenia. Wtedy mam wrażenie, że maksymalnie wykorzystuję czas, jaki mam. Upływ czasu sprawia, że rośnie zadowolenie, duma i uczucie spełnienia. Niestety - jest tu też ryzyko, że straci się niepotrzebnie dużo czasu na "przyjemności" a pewne czynności rozciąga w nieskończoność.

Nie chcę określać, który z tych modeli jest lepszy czy gorszy, bo każdy z nich na dłuższą metę prowadzi też do negatywnych efektów. Dopiero ich **synteza** jest kluczem do sukcesu. Bowiem oba te style myślenia do czegoś się przydają w określonych sytuacjach.

Myślenie w kategoriach "straty czasu, który pozostał" każe zdecydowanie przyspieszyć robienie tego, co się robi. I to czasem jest ok. Szczególnie, gdy praca się wlecz. Ten model (np. poprzez postawienie sobie końcowego terminu jakiegoś procesu, zadania) pozwala też na reorganizację priorytetów - są być może rzeczy pilniejsze od aktualnie wykonywanych, które warto zrobić najpierw - zanim skończy się czas.

Myślenie w kategoriach "zdobywam nowe doświadczenia" to przede wszystkim nauka, flow, czerpanie przyjemności z procesu. Pozwala z dumą spojrzeć na to, co się przeżyło i czerpać z tego niczym ze skarbcza. To myślenie też każe skupiać

się **nie** na **szybkości** (ja poprzedni model) lecz na **jakości** tego, co się robi.

Właściwie to nie da się nie tracić czasu, ani też nie da się nie zyskiwać nowych doświadczeń. Robisz jedno i drugie cały czas. Pytanie tylko - na czym w danej chwili się koncentrujesz?

Bez względu na to, co robisz w danej chwili, zadawaj sobie pytanie:

Czy tracę teraz czas, czy zyskuję wartościowe doświadczenie?

Jeśli ocenisz, że tracisz czas:

- Przyspiesz to, co robisz lub...
- Przejdź do rzeczy, które są ważniejsze od tego, co robisz aktualnie.

Jeśli ocenisz, że zyskujesz wartościowe doświadczenie:

- Kontynuuj je lub...
- Spowolnij i przedłuż, by czerpać więcej przyjemności i nauki.

Idźmy trochę dalej. Opracowałem pewną strategię, która pozwala optymalnie korzystać z obu tych stylów myślenia.

Gdy planuję harmonogram działań i decyduję, co jest najważniejsze i co zrobić

najpierw, a co jest mniej ważne i można wykonać potem - patrzę, ile czasu zostało mi do końca - np. mam na wykonanie czegoś 2 dni.

A gdy już zaczynam działać (czyli większość czasu) - patrzę na to, co już zrobiłem (i jakie doświadczenia zyskałem) od momentu, kiedy zacząłem. Pozwala mi to skupić się na samej pracy, a nie na terminach. Co więcej - motywuje mnie to do pomnażania moich osiągnięć.

Czasem tylko na krótko wracam do modelu "straty czasu", by sprawdzić, czy nie warto zmienić priorytetów (bowiem sytuacja mogła ulec zmianie), swojego zachowania lub czy nie przyspieszyć pracy.

Zjadasz czas czy produkujesz doświadczenie?

Jest więc jednocześnie wydajnie i miło. Korzystaj z tych modeli mądrze i baw się nimi, aż uzyskasz doskonałą elastyczność w ich stosowaniu.

Na koniec chciałbym przytoczyć słowa Stevena Paula Jobsa, współzałożyciela i prezesa Apple Inc., prawdziwego informatycznego wizjonera, który stworzył słynne gażety - iPoda i iPhone'a:

"Świadomość tego, że pewnego dnia będę martwy jest jednym z najważniejszych narzędzi, jakie pomogły mi w podjęciu największych decyzji mojego życia. Prawie wszystko -

zewewnętrzne oczekiwania wobec ciebie, duma, strach przed wstydem lub porażką - wszystkie te rzeczy są niczym wobec śmierci. Tylko życie jest naprawdę ważne. Pamiętanie o tym, że kiedyś umrzesz jest najlepszym sposobem, jaki znam na uniknięcie myślenia o tym, że masz cokolwiek do stracenia. Już teraz jesteś nagi. Nie ma powodu, dla którego nie powinienes żyć tak, jak nakazuje ci serce."

Jakub Woźniak

Autor książek z zakresu języka perswazji oraz tekstów reklamowych.

Zbuduj sobie dom



Tomasz Polak

Jest mi ogromnie miło powitać Cię w nowym roku! Wiem, wiem, może myślisz - pierwszy tydzień lutego za pasem, a on tu z „szczęśliwego”. To prawda, ale czy musi być powód, żeby życzyć sobie coś miłego?! Poza tym, dopiero teraz się spotykamy i to po tak długiej przerwie. Wiesz, fajnie że znowu jesteś.

Gdyby wrócić myślami o te kilkanaście dni do tyłu, część z nas oprócz życzeń, deklarowała noworoczne postanowienia. Tworzyliśmy wielkie założenia, ogromne plany i obietnice, gotowe do zrealizowania z nadejściem nowego roku. Rysując w głowie tamte marzenia, byliśmy w stanie zdziałać cuda. Jak tylko wskazówka przekroczyła północ, pojawiły się małe wątpliwości. Żar, jaki wtedy płonął wydawał się coraz bardziej przygasać. Po kilku dniach nowego roku, zaczęły mnożyć się dylematy, a może nie podołam, chyba nie dam rady, to jednak nie jest realne...

Pamiętam, jak jakiś czas temu wybrałem do znajomych. Oprócz standardowego składu, od tygodnia mieszkała z nimi grypa. Jak tylko przekroczyłem próg domu, zostałem ciepło powitany – no jeszcze tylko Ty nie jesteś chory. Zapewniłem, że mogą być o mnie

spokojni, na co w rewanżu otrzymałem – wiesz, ja też tak uważałem, zobaczysz po dwóch dniach. No i zgadnij co się stało?!

Przypominało to sytuację z pewnego szkolenia, dotyczącego filtrów. Gdy już w pełni opanowaliśmy zasady działania filtrów do rur, kawy i fotografii, zabraliśmy się za analizę tych, przez które postrzegamy świat. Wrażenie było niesamowite. W zależności od tego, jak spojrzeliśmy na dany temat, takie otrzymywaliśmy przekonanie. Po serii zdjęć, zatrzymaliśmy się przy jednym z nich. Przedstawiało ono młodą, bardzo

**To, co do tej pory
nazywało się
rzeczywistością, jest
tak naprawdę Twoim
przekonaniem na
temat tej
rzeczywistości.**

atrakcyjną kobietę. Dowiedzieliśmy się jak wspaniała jest z niej osoba. Kilka lat temu skończyła z wyróżnieniem medycynę, jest wybitnym chirurgiem, ratującym dziesiątki niemowlęcych istnień każdego roku. Choć

jeszcze kiedyś myślała, że nie ma najmniejszej szansy na dojście do etapu, w którym jest aktualnie. Przecież może się wydawać, że niemożliwe jest osiągnąć cokolwiek, będąc wychowywanym przez rodziców alkoholików?!

Po chwili otrzymaliśmy sprostowanie – zdjęcia zostały przez pomyłkę zamienione. Opisana powyżej dziewczyna była naprawdę prostytutką.

Zgubiło ją uzależnienie od narkotyków, zmuszające do coraz większych upodzeń. Wraz z pogłębiającym zapotrzebowaniem na heroinę, musiała zdobywać coraz więcej pieniędzy, kradła. Niestety to nie wystarczało, zaczęła sprzedawać siebie.

Następnie dowiedzieliśmy się, że padliśmy ofiarą żartu. Kobieta przedstawiona powyżej, to naprawdę samotna matka z dwójką dzieci. Była kelnerką w podrzędnej knajpie, ledwo wiążącą koniec z końcem. Pracowała po szesnaście godzin dziennie, by zapewnić podstawowy byt swoim maleństwom, co i tak do końca się nie udawało. Próbowałem to jakoś ogarnąć, chcąc dowiedzieć się jak jest naprawdę.

I wtedy ktoś powiedział do mnie, zacznij sobie uświadamiać, że Twoje życie jest jak dom. Już teraz, skoro zaczęłaś je budować, odpowiedz sobie na pytanie – gdzie chcesz mieszkać. Czy ma to być willa, czy slumsy. Gdy zdecydujesz, to postaw najpierw dobry fundament. Jakieś korzystne przekonanie, dające liczne opcje i możliwości. Jak? To proste wystarczy, że zrozumiesz, że świat i wszystko co się do niego zalicza, jest taki jaki myślisz, że jest. Jeśli szukasz czegoś co jest dobre, to znajdziesz to. Jeśli chcesz czegoś co nie działa, zgadnij co – dostaniesz to. Widzisz, to co do tej pory nazywało się rzeczywistością, jest tak naprawdę Twoim przekonaniem na temat tej rzeczywistości. Czymś, co cały czas możesz zmienić, by otrzymać dla siebie jak najlepsze rozwiązanie, w zależności od kontekstu. Więc zacznij w siebie wierzyć i działaj już teraz.

Zupełnie jak z tą dziewczyną ze zdjęcia. Nie było czegoś takiego jak prawda, tylko sposób w jaki ją interpretowaliśmy. Podświadomie zaczynaliśmy rozumieć, że dla każdego z nas jej historia była inna, choć najpierw wydawała się taka sama. Gdybyśmy przyjęli tylko jeden z punktów widzenia, prawdopodobnie zmusiłby nas do pozostania w miejscu, zabierając pozostałe możliwości. Na szczęście człowiek potrafi uczyć się błyskawicznie, a jego elastyczność świetnie dopasowuje się do danej sytuacji.

Dlatego, chociaż minęło już więcej niż dwa dni, ja świetnie się czuję. Po prostu zdecydowałem, że nie uwierzę w rzędy pani grypy i będę czuł się wspaniale. Szkoda, że nie wpadłem na pomysł zakładu. Teraz miałbym jakiś wspaniały samochód lub niezłą sumkę na koncie. Pomyślę o tym następnym razem.

Swoją drogą, to niezły sposób na życie. To co kiedyś mogło wydawać się nierealne, dziś nabiera nowych znaczeń i ciepłych barw. Wystarczy trochę wiary, a każdy dzień może być jak te tuż przed nowym rokiem. Z tą różnicą, że teraz będziesz już działać, bo wiesz jak, a wszystko czego potrzebujesz jest już z Tobie – wystarczy tylko dobrze poszukać.

Życzę Ci wielkich marzeń.

Tomasz Polak

Coach NLP i rozwoju osobistego.
www.nlptrainings.pl

Fenomen pamięci i przewidywania przyszłości

Pszczola pamięta topografię okolicznego terenu przez dobę. Potem znów musi szukać ważnych dla niej miejsc (np. jabłunki do zapylania) w sposób chaotyczny i losowy. Cały ul natomiast pamięta topografię okolicznego terenu przez wiele tygodni. W jaki sposób ul posiadał pamięć długotrwałą?

Jakub Woźniak

Nie dawało mi to spokoju. Pierwszą myślą, jaka przyszła mi do głowy, to przypuszczenie, że zapewne podobnie jest z naszymi neuronami. Pojedynczy neuron „pamięta” impuls nerwowy, który przesyła, przez bardzo krótką chwilę, natomiast cały mózg pamięta przez wiele miesięcy, a nawet lat.

Idąc dalej tym tropem, można dojść do wniosku, wręcz truizmu, iż społeczeństwo wie więcej, niż jednostka w nim żyjąca. Bingo!

Wystarczy spojrzeć na to:

Ilość i gęstość użytkowników komunikatora Gadu-Gadu nałożona na mapę Polski pokazuje doskonale, gdzie przebiegały linie... zaborów! Mieszkańcy Europy podświadomie unikają wszelkich ideologii, konfliktów oraz dążą do współpracy ponad narodami, co jest odpowiedzią na dotkliwe straty związane z wojnami światowymi. Natomiast monogamia obecna w wielu kulturach mogła się wykształcić jako odpowiedź na epidemie chorób

wenerycznych, które dziesiątkowały ludzi i eliminowały poligamistów.

Społeczeństwo, wraz z systemami takimi jak hierarchie, zwyczaje, wartości itd., ma w sobie zapis przeszłości. „Pamięta” to, co było. Tak, jak ul pamięta topografię terenu.

Idźmy ponownie kilka kroków dalej.

Skoro dana osoba może przewidzieć na kilka dni do przodu (lub nawet na kilka tygodni lub miesięcy) swoje losy z dużym prawdopodobieństwem (np. z dużą pewnością mogę powiedzieć, co będę robił jutro)... to może cała ludzkość jest w stanie przewidzieć o wiele dalszą przyszłość niż pozwalają na to umiejętności pojedynczego człowieka...?

Ludzkość jest umysłem, który ma pamięć oraz zdolność przewidywania przyszłości wykraczającą daleko poza zdolności jednostki.

Moje przypuszczenia pokryły się z rzeczywistością.

W USA skonstruowano system komputerowy, który pierwotnie miał służyć do przewidywania, w jakim miejscu powstaną korki uliczne w danym mieście. System ten pobierał dane z aparatury mierzącej

natężenie ruchu ulicznego a następnie uczył się wzorców. Początkowo potrafił przewidywać, gdzie powstanie zator na 5 minut do przodu. W miarę nauki trafność

przewidywać nie tylko roślą, ale też wydłużało się wyprzedzenie, z jakim system informował o korku. Dziś system ten potrafi przewidzieć z prawdopodobieństwem 80%, gdzie powstanie korek... na 5 dni do przodu!

Algorytm użyty w tym systemie "wpuszczono" w Internet, aby uczył się wzorców również tam. Miał wytypować kandydatów do Oscara. Spośród 10 osób, które wskazał komputer, 8 faktycznie dostało Oscara, a pozostała dwójka dostała nominacje.

Program bazował m.in. na wypowiedziach na forach internetowych, wpisach do blogów, komentarzach do artykułów na portalach internetowych itp. Nauczył się też całkiem nieźle przewidywać kursy akcji na giełdzie i typować prezydentów. Twórcy zapewniają, że podniesienie jego

skuteczności do 95% to kwestia czasu.

Pomijając geniusz tego urządzenia - dojdźmy do wniosku:

Ludzkość jest umysłem, który ma pamięć oraz zdolność przewidywania przyszłości wykraczającą daleko poza zdolności jednostki.

Warto więc czytać aktualności, przeglądać opinie, poznawać dane statystyczne. Nasz mózg w ten sposób będzie się uczył, jak przewidywać kolejne posunięcia ludzkości. To daje nam możliwość przygotowania się na to, co dopiero nadejdzie.

Jakub Woźniak



Listy do redakcji



Masz do nas pytania? Czy chciałbyś wyrazić swoją opinię dot. NLP Magazine lub artykułów? A może chciałbyś coś dodać od siebie, podzielić się wrażeniami?

Napisz do nas.

Najciekawsze listy opublikujemy na łamach naszego magazynu.

redakcja@nlpmagazine.pl

Fetysz zwany „spójnością”

Środowisko osób zajmujących się rozwojem osobistym jest, co by nie powiedzieć, podatne na różnego rodzaju mody. Przed laty taką modą było tzw. pozytywne myślenie, potem pojawiła się cała ideologia związana z wyzwaniem/próbkami dla siebie i przekraczaniem swoich ograniczeń, a od pewnego czasu takim fetyszem rozwoju osobistego staje się tzw. „spójność”.

Artur Król
Coach, ChangeMakers
www.krolartur.com

Środowisko osób zajmujących się rozwojem osobistym jest, co by nie powiedzieć, podatne na różnego rodzaju mody. Pojawiają się, trwają trochę i przemijają, zostawiając po sobie małe grupki oddanych fanatyków oraz dużo mniejsze grupy ludzi którzy nauczyli się z danej mody coś konkretnego. Są też takie mody, które utrzymują się dłużej, po pewnym czasie stając się uznawane za pewnik – chociaż zwykle trudno znaleźć dla nich konkretne uzasadnienie. Przed laty taką modą było tzw. pozytywne myślenie, potem pojawiła się cała ideologia związana z wyzwaniem/próbkami dla siebie i przekraczaniem swoich ograniczeń, a od pewnego czasu takim fetyszem rozwoju osobistego staje się tzw. „spójność”.

Przyjrzyjmy się więc „spójności” i temu, co faktycznie znaczy i oferuje.

Oczywiście, problem pojawia się już na samym początku – bo czym dokładnie jest ta „spójność”?

Spójność z czym, przede wszystkim? Z kotwicą w porcie? Z nauczaniem jakiegoś guru?

Ktoś może powiedzieć, że chodzi o spójność ze sobą – ale jak u licha można być niespójnym ze sobą? Jak można 'nie być sobą'? W końcu nawet jeśli udajesz kogoś innego, to wciąż jesteś to Ty udający kogoś innego. Nawet jeśli

mówisz coś, co jest odbierane jako „niespójne”, to przecież Ty jesteś tą osobą, która powiedziałaaby to w taki sposób, który zostałby tak odebrany – więc będąc odbierany jako niespójny, wciąż jesteś sobą, wciąż jesteś „spójny ze sobą”. No, ostatecznie można powiedzieć, że byłeś niespójny z tym, jakim chciałbyś być, ale na jakiej podstawie wtedy ktokolwiek poza Tobą mógłby oceniać Twoją spójność lub niespójność? W końcu nikt poza Tobą nie wie co jest w Twojej głowie i jakim chciałbyś być, więc jak tu ocenić spójność?

A jednak termin ten pojawia się w środowisku osób zajmujących się rozwojem osobistym ze zdumiewającą częstotliwością. Ten trener jest spójny, a tamten niespójny. Ten zrobił coś spójnie, albo spójnie przemawia, a tamten zachował się niespójnie, bo uczy inteligencji finansowej, a sam nie jest bogaty.

Tylko czy o spójność tu chodzi? Czy o skuteczność przekonywania? Czy aby gdzieś, kiedyś, ktoś po prostu nie znalazł nowego synonimu dla słowa „przekonujący”, mówiąc zamiast tego „spójny”?

Jeden z najlepszych trenerów sportowych świata od urodzenia jest kaleką, nigdy nie chodził ani nie uprawiał żadnego sportu – a jednocześnie jest świetnym trenerem i coachem sportowym. Oczywiście, dla kogoś, kto nie zna jego wyników jako trenera, będzie on „niespójny” – w

przeciwieństwie do np. Emmy James, która jest jednocześnie mistrzynią świata i świetnym coachem sportowym. Będzie niespójny, bo jakże mógłby uczyć czegoś, czego nie zna z własnego doświadczenia? To nie do pomyślenia!

Ale skoro będzie niespójny mimo posiadania świetnych wyników, to jakie konkretne znaczenie ma jego spójność lub jej brak? Może cała ta wyświechtana spójność znaczy tylko tyle, że dana osoba prezentuje nam się w sposób przekonujący?

Wiele razy widziałem, jak trener na szkoleniu opowiadał jawne kłamstwa, ale mówił je przekonująco – i uczestnicy szkolenia rozplýwali się potem nad tym, jaki ten trener jest niesamowicie spójny. Widziałem też innych trenerów, którzy mówili prawdę i konkretne fakty – ale byli oceniani jako niespójni, ponieważ nie opanowali sztuki przekonywania publiczności.

Tylko po co nam w takim razie termin „spójność”?

Może nazywajmy rzeczy po imieniu, zamiast używać rozmytych, nieprecyzyjnych terminów, które sprawiają, że możemy się poczuć lepiej odnośnie siebie? W końcu dużo łatwiej przyznać, że trener był „spójny”, niż „przekonujący”. To ostatnie wymagałoby bowiem przyjęcia możliwości, że zostaliśmy przekonani lub wręcz zmanipulowani do czegoś, co nie jest prawdziwe ani zdrowe dla nas. Lepiej powiedzieć, że jakaś idea jest 'spójna' niż, że po prostu się nam podoba i że pozwalamy sobie pójść za zachcianką. Łatwiej stwierdzić, że coś jest niespójne z nami, niż że nauczanie się tego byłoby dla nas dużym wysiłkiem na który nie mamy ochoty. „Spójność” stała się powszechną wymówką i swoistym fetyszem, argumentem nie do pobicia – bo i jak dyskutować z tym, czy ktoś jest spójny czy niespójny, skoro brak nawet precyzyjnej definicji tego, czym ta spójność jest?

Czas pozwolić sobie na chwilę szczerości i przerwy od ciągłego racjonalizowania

swoich zachowań. Nie dlatego, że będzie to „spójne” – ale dlatego, że będzie to po prostu skuteczniejsze i zdrowsze. A także pozwoli Ci lepiej zrozumieć siebie i motywacje jakimi się kierujesz.

W tym celu przyda Ci się zwłaszcza poniższe ćwiczenie:

Ćwiczenie: Odspójniacz

1. Przypomnij sobie sytuacje, w jakich używałeś i używasz terminów spójność oraz niespójność.

2. Dla każdej z tych sytuacji wybierz przynajmniej dwa inne terminy (inne niż 'zgodność', 'autentyczność', itp.) i opisz te same sytuacje, używając tych innych terminów.

3. Do każdej sytuacji wypisz przynajmniej 3 możliwe korzyści, jakie dawało Ci użycie terminu „spójność”, zamiast terminów które teraz użyłeś (np. nazwanie trenera spójnym, zamiast przekonującym pozwala chronić ego przed przyznaniem, że mogliśmy zostać po prostu przekonani przez charyzmatycznego mówcę).

4. Przyjrzyj się wypisanym korzyściom, zobacz jakie się powtarzają – to wskaże Ci obszary, z którymi warto popracować w swoim życiu.

Mody potrafią być przydatne, jeśli umiesz się z nich czegoś nauczyć. Po prostu warto pamiętać, że są tylko modami, a nie prawdami absolutnymi. Czego Ci serdecznie życzę.

Artur Król

Coach, ChangeMakers
www.krolartur.com



Michael Perez już wkrótce w Polsce!

W dniach 5-7 czerwca 2009 , wyjątkowej klasy hipnotyzer i trener NLP poprowadzi w Warszawie dwa wyjątkowe szkolenia!

Więcej informacji: www.changemasters.pl

Ponad dwadzieścia lat temu, Michael Perez zaczął stosować NLP aby nauczać i modelować wyjątkowe umiejętności komunikacji dla wielu międzynarodowych korporacji, ucząc się od oraz nauczając najbardziej skutecznych fachowców.

Michael wiedział, że to czego nauczył się od najlepszych trenerów i twórców w polu NLP a potem przez lata intensywnego studiowania prac Miltona Ericksona, największego hipnotyzera XX wieku, mogło pomóc innym nie tylko osiągać najlepsze wyniki w swoich karierach, ale, co ważniejsze, prowadzić naprawdę wspaniałe życia.

Oprócz nauki od osób osiągających przykładowe sukcesy biznesowe, Michael podróżował po całym świecie rozmawiając i modelując mistrzów Zen, medytujących mnichów, atletów olimpijskich i geniuszy muzycznych, ucząc się nie tylko o tajnikach ich geniuszu, ale również o szczęściu, spełnieniu oraz głębokim, trwałym poczuciu spokoju od ludzi którzy to osiągnęli.

Czego nauczy Cię Michael?

5 czerwca masz okazję wziąć udział w Wieczorze z Michaeliem Perezem. To niezwykle spotkanie, dostępne w wyjątkowo okazyjnej cenie, pozwoli Ci poznać metody **skutecznego kontrolowania bólu i pracy z bólem**. Celem tego szkolenia nie są imprezowe sztuczki w rodzaju bezbolesnego przekłuwania sobie ręki, ale praca z realnym, fizycznym bólem. Jeśli sam masz problemy z chronicznym bólem, pracujesz z takimi osobami, albo po prostu chciałbyś być w stanie pomóc komuś bliskiemu, kto cierpi, to szkolenie da Ci ku temu narzędzia.

Po tym wstępie, 6 i 7 czerwca Michael zabierze Cię na wyjątkową hipnotyczną podróż w ramach szkolenia Hipnoza Ponad Słowami: **Wprowadzenie do Zaawansowanej Hipnozy Analogowej**.

Więcej informacji nt. szkoleń:
www.changemasters.pl

Spółeczne etykiety

Spółeczństwo wytworzyło wiele różnych etykiet, które posegregowało hierarchicznie. "Lekarz" jest wyżej niż "kelner", "magister" jest niżej niż "doktor" itd. To potężne narzędzia, które potrafią zniszczyć lub wynieść na wyżyny.

Jakub Woźniak

Nie miałem pojęcia, jak wielkim narzędziem wpływu są te etykiety, dopóki sam nie doświadczyłem ich działania na własnej skórze.

Kilka miesięcy temu byłem szaraczkciem ze średnim wykształceniem. Dopisałem sobie z dumą etykietę "copywriter", aby móc wyeksponować swoją dumę z pełnienia profesji wymagającej nie tylko kreatywności, ale też wiedzy.

Dziś widzę, jak wydarzenia z ostatnich kilka miesięcy zmieniły mój obraz siebie.

Zostałem inżynierem informatyki w medycynie.

Zostałem autorem książki.

Zostałem właścicielem firmy.

Niby nic. Patrząc przez szkiełko i oko, nic się nie zmieniło. Nadal siedzę przecież przed swoim laptopem i klepię literki, które teraz czytasz.

Ale zmieniło się to, jak traktują mnie inni na wieść o tym wszystkim, co się zmieniło. To z kolei sprawiło, że i ja musiałem wyrobić sobie nową postawę wobec reakcji ludzi. Niby mówimy o etykietach, niemniej ludzie przypisują im magiczne znaczenie, które - chcąc nie chcąc - oddziałuje również na mnie.

Trudno mi bowiem reagować tak, jak dawniej, jeśli inni nabrali do mnie dystansu, niektórzy zaczęli prowadzić ze

sobą wyniszczający dialog wewnętrzny pt. "kurwa, coś osiągnął, a ja nie" albo zaczęli mnie w jakiś dziwny sposób uwielbiać, unikać bądź spoważnieli w kontaktach ze mną.

Ba! Ja sam zacząłem się inaczej traktować. Myślę o sobie - w sensie socjalnym - w zupełnie inny sposób. Oto ja, Kuba, jeszcze niedawno chłopaczek ze średnim wykształceniem, dziś - 23-letni autor książki, inżynier, właściciel firmy. Olbrzymia duma. Byłbym nieszczerzy, gdybym tego nie przyznał. Bo każda z tych etykiet jest jakąś nagrodą za wiele lat pracy. Co więcej - pewność siebie skoczyła pod niebiosa.

I jest też zagrożenie, na które trzeba uważać.

Kiedyś czytałem, że ludzie z wyższym wykształceniem częściej się kłócą w miejscach publicznych. Używają argumentów w stylu "Pan(i) wie, kim ja jestem?" albo "Ja jestem poważnym człowiekiem! (w domyśle: a Ty nie)". To zabawne. Bo łatwo wpaść w tę pułapkę. W pułapkę czucia się kimś lepszym od innych, wyżej postawionym, ważniejszym. W pułapkę patrzenia na innych z góry.

Zrozumiałem, że to wymaga przeorganizowania mojego modelu świata, a konkretnie tej części, która została zainstalowana przez społeczeństwo. Hierarchii.

A więc nie jestem wyżej ani niżej. Jestem w centrum lub na czele - gdy tego chcę i gdy inni tego chcą. A gdy nie

- jestem kimś pośrodku szarego tłumu. Tak samo ważnym i istotnym dla świata, jak sprzątaczką, fryzjerem czy krawiecem. A owe etykiety to po prostu narzędzia, które dają pewne możliwości. Nic więcej.

Te refleksje w jakiś sposób uchroniły mnie przed popadnięciem w manię wyższości. Moją wartością jest bycie "równym gościem". Skoro już muszą na mnie patrzeć przez pryzmat wspomnianych etykiet, to niech wiedzą, że nadal jestem w całej swojej odmienności zwykłym gościem.

A jeśli już spojrzą na mnie przez pryzmat tych społecznych etykiet, chciałbym, aby były one dla nich zachętą do działania i pracy nad sobą. Komunikatem - Ty też możesz mieć więcej, jeśli tylko chcesz, zadziałasz i dasz sobie szansę.

Podsumowując:

- wspinając się po hierarchii - czerp z tego satysfakcję, bo społeczeństwo zakodowało Ci emocjonalną nagrodę za każdy stopień, masz prawo czuć dumę
- pamiętaj, że ta hierarchia to tylko wyobrażenie i że w gruncie rzeczy nie jesteś ani lepszy, ani gorszy, lecz po prostu **inny** i jednocześnie normalny i zwyczajny. To pozwoli Ci utrzymać kontakt z rzeczywistością.

Jakub Woźniak

Programowanie społeczne

Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się w jaki sposób wielkie firmy wpływają na człowieka? Jak sprytnie wykorzystują męską chęć poznania pięknej kobiety? Świadomy człowiek to wolny człowiek. O tym jak wyjść z systemu ograniczających przekonań, zdobyć życie i kobietę o której zawsze marzyłeś.

Vekan i Edel

Zanim zacząłem „grać”, myślałem w ten sposób...

„Abym mógł zdobyć piękną, inteligentną i wyjątkową kobietę, jestem zmuszony wyglądać jak Brad Pitt i mieć tyle pieniędzy co Bill Gates”

Reasumując ich cechy, trzeba być:

- wysokim
- przystojnym
- bogatym
- inteligentnym
- mieć samochód
- najlepsze markowe ubrania
- itd.

To właśnie nazywa się programowaniem społecznym. Wmawiają Ci, że abyś mógł zdobyć śliczną kobietę musisz mieć dużo pieniędzy, być kimś sławnym, wyglądać zajebiście, ale to wszystko jest bzdurą, nakręcaną przez odpowiednie firmy.

Zobacz taki Playboy, połowę gazety oglądałeś pięknie kobiety, druga połowa to rzeczy, których potrzebowałeś, aby je zdobyć. To jest przykład programowania i instalowania ludziom poczucia frustracji. Im bardziej jesteś sfrustrowany tym więcej kupujesz. Widzisz, jak to się nakręca.

Błędem byłoby tutaj stwierdzenie, że pieniądze, samochód, wygląd czy sława wcale nie są przydatne. Kłamstwem jest jednak też to, że są one niezbędne. Bez tych rzeczy każdy facet może zdobyć najpiękniejsze kobiety. Najlepsi PUA na świecie tacy jak Mystery czy Style, BB, Ross, ani nie są jakoś strasznie przystojni, ani zajebiście bogaci. A teraz dla odmiany popatrz na bogaczy, którzy śpią na kasie, podcierają nią tyłek, bo ich na to stać, a mimo wszystko są tak ułomni socjalnie, że nie potrafią sobie znaleźć nawet mało atrakcyjnej kobiety.

Tutaj nasuwa się pytanie: W takim razie, czego mi potrzeba?

Wystarczy, że ubierasz się w miarę przyzwoicie. Kiedy podchodzisz do grupy kobiet, zaczynasz konwersację, żartujesz sobie i jednocześnie sprawiasz, że one czują się dobrze, są wyluzowane i uśmiechają się. Zgadnij co – one w twoim towarzystwie

czują się swobodnie i przyjemnie. Automatycznie żadne pieniądze, wygląd, status nie mają absolutnie znaczenia, ponieważ dziewczyny mimo wszystko poczują do ciebie attraction. Duży błąd popełniają faceci, którzy chwalą się, jaki mają samochód, ile kasy i gdzie pracują, starają się na siłę zdobyć akceptację grupy i wzbudzić podziw u innych. W

Wmawiają Ci, że abyś mógł zdobyć śliczną kobietę musisz mieć dużo pieniędzy, być kimś sławnym, wyglądać zajebiście. Ale to wszystko jest bzdurą, nakręcaną przez odpowiednie firmy.

rzeczywistości robią coś zupełnie odwrotnego. Oczywiście są kobiety, które na to poleca, ale myślę, że ty chcesz poznać kogoś bardziej wartościowego.

Jak więc powinieneś wyrzucić z siebie to całe socjalne programowanie? Zastosuj się do tych prostych reguł:

- Kobiety nie są niczym specjalnym, traktuj je dokładnie tak samo jak traktujesz swoich przyjaciół z męskiego grona, lub tak samo jak traktujesz swoją młodszą siostrę.
- Nie szukaj u kobiet pozwolenia ani zgody na cokolwiek, zawsze rób to co masz zamiar zrobić i nie czekaj na czyjekolwiek pozwolenie.
- Nie zachowuj się jak wściekły pies. Nie bądź needy (*potrzebujący, zdesperowany* – red.)
- Z kobietą z którą chcesz uprawiać sex nigdy nie rób w pierwszej kolejności raportu przed attraction
- Nie czekaj aż kobieta podejmie decyzję. Nie robi tego.

- Nigdy nie próbuj jej się podlizywać, ani przymilać. Masz być jednym słowem mężczyzną, a nie pieskiem na smyczy.

Zastanów się, jak możesz w świadomy sposób przekazać komuś że jesteś: opanowany, wyluzowany, pełen dobrej energii, że nie jesteś niebezpieczny, że jesteś niezwykły, że nie potrzebujesz pozwolenia, aby robić to na co masz ochotę itd. Wykorzystaj to świadomie, aby przyciągać do siebie kobiety. Moim zdaniem to jest o wiele lepszy sposób, niż ten który wpajało w ciebie społeczne programowanie.

„Jestem absolutnie najlepszym prezentem, jaki mogę ofiarować kobiecie!”

Baw się i rozwijaj.

Vekan i Edel

Pokonaj lęk przed podejściem

Podobno podchodzenie do kobiet jest takie stresujące...

Feniks

Masz rację – zdecydowanie bardziej przyjemne są zawody w boksie tajskim full contact, bycie pilotem oblatywaczem, utknięcie na zepsutej stacji kosmicznej zawieszanej na orbicie okołoziemskiej, zgubienie się w dżungli, operowanie przez chirurga, któremu trzęsą się ręce i ma 60 lat (przeżyte na własnej skórze), wspinanie się bez zabezpieczenia, bycie członkiem ekspedycji badawczej na biegunie północnym, gdzie temperatura ma ok. -60 stopni Celsjusza i ciągle spada. No masz rację, to takie stresujące. Czasami zastanawiam się nad tym jak sobie dać radę. Impreza, świetna zabawa, piękne kobiety. Oj ciężko, ale ktoś musi to robić Dobra, koniec żartów.

Poniżej masz porcję solidnych przekonań i sposobów, które złamią Twój lęk przed podejściem. Pamiętaj, że nawet najlepsza wiedza jest gównem warta bez praktyki. Zrób sobie przysługę i zastosuj zawarte tu informacje w praktyce.

I. Nie ma kobiet, do których boisz się podejść, są tylko takie, które za słabo Ci się podobają.

Podchodzę tylko do kobiet, które BARDZO mi się podobają. W tej kwestii nie uznaje kompromisów. Najpierw mam do czynienia z wyglądem kobiet. Jestem mężczyzną, więc normalne i zdrowe jest to, że wybieram kobiety, które mi się podobają. To co dla innych jest przeszkodą (ona jest zbyt atrakcyjna dla

mnie) dla mnie jest bodźcem do działania (ona jest tak atrakcyjna, że jedyną opcją to podejść i sprawdzić co jeszcze ma do zaoferowania). Do wrażenia o atrakcyjności kobiety mogę dorzucić wrażenia od strony społecznej, np. jak jest ubrana, czy ma brudne włosy, czy ma tatuaże, tunele w uszach, kolczyki w dziwnych miejscach, czy nosi wojskowe buty, jak pachnie, jak traktuje ją jej towarzystwo, jaką pełni w nim rolę itp. Robię tzw. skanowanie przed podejściem.

Lęk przed podejściem zamieniłem w podniecenie. Bardzo lubię to uczucie, gdy mam przed sobą seksowną kobietę i wiem, że podejdę do niej. Nie mam kompletnie pojęcia co się stanie i mocno mnie to nakręca. Pod skórą czuję, że przedstawienie czas zacząć.

Zauważyłem podobnie, jak inni ludzie, którym przedstawiłem swoje podejście do kwestii podchodzenia do kobiet, że z kobietami, które autentycznie Ci się podobają, lepiej się rozmawia, chce się iść dalej w procesie jej poznawania. Jest to szczere z Twojej strony. Pomyśl przez chwilę, po co Ci kobieta, która Ci się nie podoba. Mając mocne pozytywne przekonania na swój temat, pytanie, jakie sobie zadasz podchodząc do kobiety, zmieni się. Na początku było coś w stylu "A co jeślibla, bla, bla (Twoja wymówka?)" to teraz będzie "Kiedy się z nią umówię i czy mam czas w tym tygodniu?".

II. Spójność i szczerłość względem samego siebie.

Bardzo dużo daje mi świadomość tego czego chcę i kim jestem, oraz pogodzenie się z tym. To się nazywa spójność. Spójność to jedna, z tych rzeczy, które możesz dać sobie tylko Ty.

Najważniejsza jest praktyka, a wraz z nią idąca mentalność dostatku. Gdy idziesz do klubu i za każdym razem poznajesz piękną kobietę to już bez znaczenia jest, czy któraś nie odbierze telefonu itp. Statystyka i świadomość tego, że świat jest pełen wartościowych kobiet daje realną przewagę psychologiczną.

III. Jeśli możesz się czymś martwić to znaczy, że to jeszcze nie nastąpiło.

Mózg ludzki został skonstruowany do rozwiązywania stosunkowo prostych kwestii jak ucieczka, obrona lub atak. Przeładowanie bodźców dostarczanych powoduje, że 90% myśli jest zbędnych.

Miałeś pewnie sytuację, gdy stresowałeś się przed jakimś ważnym egzaminem. Zastanawiałeś się, jakie mogą być pytania, w pośpiechu kserowałeś dodatkowe materiały, drukowałeś ściągę i ostatkami sił uczyłeś do 4 nad ranem, napędzany wizjami tego jaki ciężki będzie ten egzamin (w poprzednich latach wykładowca usadził 80% studentów).

W dniu egzaminu okazywało się, że jest on chory i egzaminu nie będzie. Zmarnowałeś cały ten czas na martwienie się czymś co istniało tylko w Twojej głowie.

Identycznie jest w kwestii podchodzenia do kobiet. Nigdy nie wiesz co się stanie, gdy do niej podejdziesz, nie wiesz o niej nic (jedynie możesz się domyślać).

Ludzie zwykle albo żyją przeszłością (rozmyślają o tym co było), albo halucynują na temat przyszłości (co jeśli...). Sekret tkwi w tym, aby być obecnym TERAZ. Na dobrą sprawę, będąc tu i teraz nie masz większych problemów. Czytasz ten poradnik. Siedzisz przed komputerem. Jeśli dotarłeś do tej części, to prawdopodobnie nikt Ci też nie

przeszkadza. Mieszkasz w cywilizowanym kraju z dostępem do Internetu. Na 99% jesteś Polakiem, obywatelem kraju pełnego pięknych kobiet, których uroda chwalona jest na całym świecie. Dopiero gdy zaczniesz myśleć o zleceniach do wykonania, rachunkach do zapłacenia to zmienia Ci się nastrój. Po co ludzie piją alkohol, biorą narkotyki, uprawiają seks, obżerają się, chodzą na koncerty, imprezują, uzależniają się wielu różnych rzeczy, pielęgnują swoje hobby? Bo to daje im możliwość wyłączenia swojego dialogu wewnętrznego, co równoznaczne jest z poczuciem ulgi. Kiedy zatapiają się w tym, co daje im przyjemność, godzina staje się minutą, a ciało, napędzane falą endorfin, może funkcjonować bardzo długo bez zmęczenia.

IV. Twój mózg robi cię w bambuko

Prawdopodobnie wiele Twoich przekonań na temat siebie, innych ludzi, otoczenia, praw rządzących światem wzięłeś od najbliższych ludzi lub osób, które miały na Ciebie największy wpływ. Fryderyk Nietzsche stwierdził kiedyś, że sumienie to głos kilku osób w nas.

Obserwuj swoje myśli, za każdym razem gdy chcesz podejść do kobiety i usłyszysz w głowie głos Kaczora Donalda, który mówi Ci - "Ona pewnie ma chłopaka, który jeździ czarnym BMW i ma klatę jak niedźwiedź" - to zastanów się kto mógł Ci kiedyś zapaść taką bzdurę do głowy. Co obiektywnie o niej wiesz? Ona jest piękna - OK. Jest ze znajomymi - OK. Rozmawia z mężczyzną - OK. STOP. Ten facet to może być kolega z wymiany z kraju, którego nie ma na mapie, kuzyn, brat, kolega-gej. Nie dowiesz się tego, póki nie podejdziesz.

Skończ rzucać sobie kłody pod nogi swoim myśleniem. Programowanie społeczne (system przekonań wpajany w społeczeństwie, poprzez rodzinę, system edukacji i media) jest tym czego, też warto się pozbyć w kwestii podchodzenia do kobiet.

Pracując z ludźmi zdarza mi się trafić na halun pt. Ona jest tak odstawiona to pewnie leci na szmal. Następuje duże

przekłamanie. Połączono bardzo atrakcyjny wygląd kobiety (klubowa diva) z posiadaniem sponsora. Nadal jesteś pewien, że masz dobry powód, aby nie podejść do kobiety? Tylko to nadal jest halucynacja. Nie dowiesz dopóki jej nie poznasz.

Dostajesz to na czym się skupiasz. Jeśli w głowie masz - Wszystkie kobiety to suki - to będą, też tak Cię traktować. Jeśli ja w głowie mam myśl - Naprawdę lubię kobiety, ale znam swoją wartość i ona może być Miss Polski, ale mam swoje zasady i swoje życie. - to one reagują pozytywnie na mnie. Czują, że jestem inny od przeciętnych gości, którzy pozwolą wejść sobie na głowę.

V. Nie podchodzisz = nie ma seksu

Bez podchodzenia do kobiet Twoje szanse na udane życie seksualne spadają prawie do zera. Owszem są sytuacje, w których kobiety same nawiązują rozmowę, mi też się to zdarza, ostatnio coraz częściej. Jednak nadal kluczową rolę odgrywa Twoja inicjatywa. Zawsze znajdzie się milion powodów, aby nie poznać kobiety, ale jeden dobry, aby to zrobić.

VI. Nie oczekuj niczego, spodziewaj się wszystkiego.

Cały paradoks tkwi w tym, że kiedy przestaniesz dbać o rezultat to zaczniesz mieć rezultaty. Field tested.

VII. Bądź wdzięczny za to, że to Ty podchodzisz do kobiet, bo daje Ci to realną przewagę.

Kobieta wybiera sobie mężczyznę. Z tym, że ktoś zapomniał dopisać - ...z pośród tych, którzy ją wcześniej wybrali. Z tego, co zauważyłem, w Polsce to patrzenie się, uśmiechanie, wysyłanie sygnałów zainteresowania, "przypadkowe" ocieranie się o Ciebie i pojawianie się w Twoim otoczeniu, gdy nie ma ku temu logicznych powodów to zachowanie typowe dla dużej grupy kobiet. Owszem coraz częściej dostaję numery telefonów na karteczkach lub serwetkach, czy kobiety dosiadają się do mnie, ale nadal większa grupa to

pokazywanie zainteresowania i pasywne czekanie na moją reakcję. Kobiety mają pasywny styl gry. Czekają na to, aż ktoś do nich podejdzie, zwiększając prawdopodobieństwo takiej sytuacji swoim zachowaniem i ubiorem.

Kobieta, w odbiorze społecznym, ma więcej do stracenia podchodząc do faceta, niż Ty podchodząc do niej. Ty jesteś wolny od opinii kogoś, kto się nie szanuje, bo zaczepia nieznanym mężczyzną w "wiadomym" celu.

VIII. Dostarcz swoje ciało

Im dłużej będziesz stał w miejscu, tym dłużej będziesz stał w miejscu. Weź ją w garść, podejdź, stań, dotknij ją, zwróć na siebie uwagę, zacznij mówić. Wyłącz myślenie i po prostu dostarcz tam swoje ciało.

IX. Daj sobie możliwość nauki i rozwoju. Wyjdź ze swojej strefy komfortu.

Strefa komfortu - nawyki, dotychczasowe przekonania, czynności, do których nawykłeś.

To rozmowa z kobietą, a nie decyzja o losach światowej gospodarki. Zawsze wygrasz, bo albo się czegoś nauczysz, albo uwiedziesz piękną kobietę. Miej świadomość, że każde podejście jest bazą Twojego rozwoju. Każde podejście przybliży Cię do momentu, w którym Ty będziesz wybierał kobiety.

X. Ale ja chce poznać tę jedyną kobietę i nie interesuje mnie poznanie wielu kobiet

JAK CHCESZ POZNAC TĘ JEDYNĄ, JEŚLI NIE RADZISZ SOBIE Z PODRYWEM INNYCH KOBIET? Czy Małysz mówi: „Nie, nie skocze....bo muszę mieć pewność, że skok będzie idealny...”? Tego nikt nie wie, ale wtedy wychodzą w praktyce rzeczy, które trzeba udoskonalać, właśnie po to, aby być przygotowanym na to, gdy trafisz na świetne warunki do skoku (czyt. TĘ JEDYNĄ). Nawet ja nie wiem, co mnie spotka gdy podchodzę do kobiety, ale mam to gdzieś, bo znam swoją wartość, wiem, co mam do

zaoferowania. Jeśli jej to pasuje ok, jeśli nie – też ok. Zawsze jest inna opcja, zawsze wygrywam. Albo się czegoś nauczę, albo poderwę kolejną fantastyczną kobietę

XI. Prostota i własny materiał.

Stosując jakiś konkretny otwieracz (tekst, którego używasz rozpoczynając rozmowę z kobietą) niech będzie on maksymalnie prosty. Najlepiej tworzący jedno spójne zdanie, abyś był wolny od wszelkich lingwistycznych pułapek i zaplątania przyczynowo-skutkowego.

Prosty - Spodobałaś mi się i chcę Cię poznać.

Skomplikowany - Jestem zainteresowany Waszą opinią. Mój znajomy ma zdjęcia swojej byłej dziewczyny i te zdjęcia znalazła jego obecna dziewczyna. Czy to w porządku, że on będąc w związku trzyma zdjęcia swojej byłej dziewczyny? (to jest tylko klasyczny przykład otwieracza na opinię, który dla osoby zaczynającej nową drogą kontaktów z kobietami może być trudny do zapamiętania [pamiętaj o czynniku podniecenia nową sytuacją], a co dopiero dostarczenia go w interesujący sposób.)

Na pierwsze 2 - 3 minuty możesz opracować swój własny (!) materiał (zestaw pytań, historyjek), który usunie problem "Co powiedzieć?" w początkowej fazie kontaktu z kobietą. Pamiętaj, aby pytania były otwarte, czyli takie, na które nie da się odpowiedzieć "tak" lub "nie". Pomocne przy tworzeniu takich pytań są zwroty "Dlaczego...?", "Czy nie sądzisz, że...?", "Co byś powiedziała gdyby...?", "Jak można...?". Gdy już uzyskasz odpowiedzi na nie, zaczepiaj się o nie oraz pozwól kobiecie na wykazanie inicjatywy w rozmowie.

Twoim celem jest swobodny styl rozmawiania z ludźmi bez gotowych historii. Wtedy będziesz gotowy na wszystko.

XII. Kobiecie też zależy na tym, aby dobrze wypaść.

Każda kobieta ma w sobie wewnętrznego tresera i jej poziom samokontroli, połączonej ze samoświadomością, jest zdecydowanie wyższy, niż Twój. Prosty przykład. Ty idziesz na imprezę. Bierzesz prysznic, ewentualnie golisz się na twarzy, ubierasz się i już. Gdy ona wyrusza do klubu to są to przygotowania godne wysiłku ekspedycji alpinistycznej zdecydowanej na podbicie K2. Korekcja brwi, depilacja ciała, makijaż, fryzura, ubranie, buty, dodatki i wiele innych rzeczy, o których większość facetów nie ma pojęcia, ale są one NIEZBĘDNE do życia. Gdy już wychodzi wyszykowana to wewnętrzny treser ma największe pole do popisu - Czy nie mam nic na zębach? A może się rozmazałam? Czy moje włosy nie są za bardzo podkreślone? A co jeśli on zauważy, że mam treskę (doczepiany kosmyk włosów)? Etc.

Jeżeli podszedłeś do niej i się jej spodobałeś, to jej też zależy, aby tego nie spieprzyć i wielu sytuacjach ona sama naprowadzi Ci na właściwy szlak, gdy Ty się potkniesz. Wybaczy Ci drobne przejęzyczenia, będzie się śmiać z dowcipów z długą brodą, zapyta się Ciebie o coś, gdy zapadnie chwila ciszy.

XIII. Odrzuciła Cię? I co z tego?!

Czy spadł na Ciebie meteor? Czy wszyscy znajomi Cię opuścili? Czy z tego powodu straciłeś pracę i cofnąłeś się do okresu prenatalnego?

Feniks

Trener uwodzenia, od 3 lat współpracuje z mężczyznami pokazując im jak mogą być sobą i osiągać kolejne cele w relacjach z kobietami. Prowadzi szkolenia grupowe i coachingi indywidualne. Specjalizuje się w zagadnieniach eskalacji dotyku i uwodzeniu kobiet w klubach.

www.feniks-uwodzenie.pl

NLP i ZDROWIE::..**Odchudzanie z NLP**

Ludzie otyli i szczupli różnią się nie tylko wagą, lecz także sposobem podejmowania decyzji w kontekście odżywiania się. Te różnice – pozornie niewielkie – są nawykiem, który latami buduje i utrzymuje masę ciała. Jakie są Twoje nawyki i jak podejmujesz decyzje dot. żywienia?

Jakub Woźniak

Oto krótka podróż przez neurologiczną krainę strategii ludzi otyłych i szczupłych. Wyciągnij z niej wnioski, popraw swój system decyzyjny i chudnij. Wszystko to wzięło się z obserwacji ludzi. Bierz to, co jest dla Ciebie dobre.

No i pamiętaj, że najlepiej się chudnie, dobrze się bawiąc. Zaczynamy.

Skąd wiesz, kiedy zacząć jeść?

- Otyli – czekają na okazję. Ktoś upiekł pyszne ciasto, akurat są w świetnej knajpie, w której podają ulubione rzeczy. Jest okazja – jest wyżera. Sygnałem startowym do sekwencji pochłaniania posiłku jest najczęściej cudowny wygląd potrawy – czy to na wystawie cukierni, czy na talerzu. Najczęściej nie czują głodu, bo zdążą się najeść, nim sygnał się pojawi.

- Szczupli – czekają na głód. Sygnałem startowym jest prądotwórczy, zakodowany genetycznie sygnał odczuwania głodu i pragnienia. Wtedy rozpoczyna się podejmowanie decyzji, co chcą zjeść.

Skąd wiesz, co chcesz zjeść?

- Otyli – to, co jest pod ręką, najbliżej, w lodówce. Jedzą „to, co zawsze” – bo sprawdzone i bezpieczne.

- Szczupli – testują w wyobraźni różne posiłki, wyobrażają sobie, że je jedzą, a następnie zadają sobie pytanie: Jak będę się czuł, gdy to zjem? Jak będę się czuł kilka godzin po tym, jak to zjem w takich ilościach...? Wybierają ten, z którym będą czuli się najlepiej. Łatwiej wtedy sięgnąć po sałatkę zamiast po kawałek tortu orzechowego. Bo znasz

konsekwencje. Szczupli kierują się nie zasadami, lecz możliwościami – co mogę zjeść, co byłoby dla mnie w danej chwili dobre?

Skąd wiesz, kiedy skończyć jeść?

- Otyli – przestają, gdy widzą przed sobą pusty talerz, bo rodzice powtarzali zawsze „Trzeba jeść do końca” lub robili wyrzuty „Nie zjadłeś wszystkiego?”. Mają poczucie winy, gdy nie zjedli do końca.

- Szczupli – gdy czują, że są lekko nienasytzeni, czyli uczucie głodu zdażyło zniknąć, jednak nie pojawiło się jeszcze uczucie przejedzenia. Lekki niedosyt jest wskazany. Szczupli mają świadomość, że tylko oni decydują, co, ile i kiedy jeść. Z każdym kęsem zadają sobie pytanie: Czy już jestem najedzony?

Jak myślisz o konsekwencjach zjedzenia danej potrawy?

- Otyli – myślą krótkoterminowo. Najem się i będzie mi dobrze... zaraz po najedzeniu.

- Szczupli – Najem się, będzie mi dobrze zaraz po najedzeniu... ale jak będę się czuł na dłuższą metę, gdy zjem te 5 batoników...? W ten sposób budują sobie naturalny system motywacyjny, który powstrzymuje ich przed obżarstwem. Łączą potrawę z okropnym uczuciem nudności, które pojawia się, gdy zjedzą jej zbyt dużo.

Czym jest dla Ciebie jedzenie?

- Otyli – nagrodą (za jakieś osiągnięcia) lub lekarstwem (np. na zły humor).

- Szczupli – narzędziem, środkiem służącym do przeżycia i utrzymania organizmu w dobrej formie, zdrowiu i kondycji.

Czym jest dla Ciebie szczupłość?

- Otyli – celem, marzeniem, zamiarem, planem.
- Szczupli – naturalną konsekwencją moich wyborów żywieniowych.

Jak reagujesz na przejedzenie?

- Otyli – robią sobie wyrzuty sumienia: „Znów zjebałem, kolejny raz się obżarłem jak świnia, nigdy nie schudnę, zawałem sprawę itd.”
- Szczupli – mówią do siebie wyrozumiałym tonem: „Okej, przejadłem się, każdemu się to zdarza raz na jakiś czas, to normalne, od teraz będę już uważał na to, co oraz ile jem, aby zapobiec podobnej sytuacji w przyszłości”

Jak reagujesz na głód?

- Otyli – muszę szybko coś zjeść, cokolwiek.
- Szczupli – spokojnie, głód jest dobry, bo daje odpoczynek mojemu układowi pokarmowemu.

Jak reagujesz na odstawienie posiłku?

- Otyli – jest im żal zostawiać taki pyszny kawałek ciasta czekoladowego, pomimo, że czują się już najedzeni. W końcu zapłacili za to ciasto i jeśli je zostawia to tak, jakby zostawili na talerzu swoje pieniądze...
- Szczupli – cieszą się, że odstawiają jedzenie, gdy czują się już najedzeni, ponieważ robią wtedy dla siebie coś dobrego. Mówią uradowanym dialogiem: „Yes, yes, yes, mam silną wolę i odstawiam to jedzenie teraz!”. Uwielbiają zostawiać pieniądze na talerzu. To zdrowy podatek od nadmiaru. Wiedzą, że każdy kolejny kęs byłby dla nich szkodliwy.

Jak jesz?

- Otyli – dużymi kęsami, szybko i nieuważnie.

- Szczupli – rozkoszują się każdym, najdrobniejszym kawałkiem. Jedzą w spokoju, powoli.

Dlaczego chcesz być szczupły/szczupła?

- Otyli – bo tylko wtedy będę w stanie siebie zaakceptować, pokochać swoje ciało. Bo tylko wtedy inni będą mnie lubić, tylko wtedy znajdę żonę/ męża.
- Szczupli – nie mam motywacji, by schudnąć. Po prostu chudnę przy okazji, bo jest to konsekwencja sposobu, w jaki podejmuje decyzje dot. jedzenia.

Jak często jesz?

- Otyli – lubię duże porcje, by sobie „dowalić”. Czekam tylko, aby miejsce w żołądku się zwolniło, bo już wiem, co mogę jeszcze w siebie wepchnąć (w lodówce stoi taki pyszny deser czekoladowy... będę mógł go zjeść, jak tylko żarcie przesunie się w dół przewodu pokarmowego).
- Szczupli – lubię jeść mało a często, by ciągle czuć lekki głód i jednocześnie lekki stan najedzenia.

Kto najlepiej wie, jak masz się odżywiać?

- Otyli – lekarz, dietetyk, dziennikarz „Cudownej Pani Domu”, autor diety morelowej.
- Szczupli – ja sam czuję najlepiej, co jest mi w danej chwili potrzebne. Podświadomie ciągnie mnie do potraw, które zawierają witaminy, minerały oraz inne składniki, których w danym momencie potrzebuję.

Odchudzaj się mądrze.

Jakub Woźniak

Pamięć wody a zdrowie



Gdy doktor Masaru Emoto po raz pierwszy spojrział przez mikroskop i zobaczył tam niezwykle pięknie uformowany opłatek lodu, który chwilę wcześniej wyjął z zamrażarki, wiedział, że ma do czynienia z czymś, czego nauka jeszcze nie zrozumiała.

Jakub Woźniak

Początkowo nie mógł określić, dlaczego niektóre próbki wody zamarzają w piękne, regularne i symetryczne kształty, a inne tworzą struktury nieregularne i postrzępione. Żadna kranówka nie chciała zamarzać symetrycznie. Dopiero woda z krystalicznie czystych źródeł zamarzała tak, że można było na niej zawiesić oko.

Szukał czynnika, który decydowałby o tym, w jakim kształcie zamarznie woda. Pierwszym pomysłem była muzyka. I faktycznie – przy Mozarcie woda zamarzała przepięknie, przy heavy metalu – odpychała swymi ponurymi kształtami.

Jednak to nie satysfakcjonowało doktora Emoto. Szukał więc dalej. Pewnego dnia jeden z eksperymentów potwierdził jego śmiałe przypuszczenia – woda z próbówki, na której naklejono napis „Kocham Cię”, zamarzała w piękne

symetryczne wzory. Natomiast woda z próbówki, na której widniał napis „Nienawidzę Cię”, zamarzała w sposób nieregularny i brzydki.

Emocje zdają odbijać się w wodzie – taki wniosek przyszedł na myśl doktorowi Emoto. Dla potwierdzenia wyników, powtórzył eksperyment setki razy. Zawsze otrzymywał podobne rezultaty.

Gdy ukazała się jego książka zawierająca dziesiątki zdjęć wody, która zamarzała pod wpływem różnych słów, natychmiast stała się bestsellerem. Oto po raz pierwszy w historii można było zobaczyć, jak pod wpływem różnych słów i emocji zmienia się struktura najważniejszej substancji chemicznej na Ziemi.

Zainspirowana pracami doktora Emoto dziewczynka z Japonii postanowiła sama sprawdzić, czy uda jej się podobny eksperyment. Do dwóch szklanek wody naalała odrobinę wody i nasypała do niej trochę ugotowanego ryżu. Codziennie jednej szklance mówiła „Kocham Cię”,

drugiej – „Nienawidzę Cię”. Po tygodniu kochany ryż, pomimo, że lekko sfermentował, nadal był biały i pachnący. Natomiast ryż znienawidzony – pokrył się toksyczną, czarną pleśnią.

Od tamtej pory ludzie na całym świecie umieszczają na forach internetowych zdjęcia swoich ukochanych i znienawidzonych próbek ryżu. Efekty niemal zawsze są podobne.

Woda, najbardziej pożądana substancja, powoli i nieśmiało odkrywa swe tajemnice.

Jeśli przypomnieć na tle tych odkryć, że człowiek jest dosłownie 30-sto procentowym roztworem wodnym, nagle wielu ludzi ogarnia zastanowienie: jak słowa, których używam, by opisać siebie, wpływają na moje zdrowie?

To pytanie do mnie wróciło pewnego wieczoru, gdy uczyłem się na ważny egzamin z przedmiotu o wdzięcznej nazwie „Choroby i metody terapeutyczne”.

Nasza wykładowczyni była onkologiem i dlatego wiedzieliśmy, że będzie kładła nacisk na nowotwory. Wertując książkę z mikroskopowymi zdjęciami najróżniejszych nowotworów, mój wzrok zatrzymał się na jednym z nich. Pomyślałem, że skądś znam ten kształt. I nagle mnie olśniło – w takich kształtach zamarała woda potraktowana wulgaryzmami...

I choć naukowcy dopatrują się przyczyn nowotworów w mutacjach DNA, to jednak nowotwór, podobnie, jak ludzie, w większości składa się z wody! Czy to nie daje do myślenia?

Jeśli woda potrafi magazynować pewne energie lub też wibracje (zwał, jak zwał) – może powinniśmy baczniej przyglądać się słowom, jakich używamy?

Nie minęło wiele czasu, gdy znalazłem się u znajomych na imprezie. Świetna atmosfera, wszyscy dobrze się bawią. Nagle wstaje gospodarz i podnosząc swój kieliszek, wznosi toast. I znów, niczym zjawą, pojawia mi się skojarzenie z pamięcią wody. Czy tradycja mówienia „Na zdrowie” przed opróżnieniem kieliszka nie służy przypadkiem energetycznemu oczyszczeniu płynów, które się w nim znajdują? Czy nasze tradycje, które dziś z poczuciem wyższości nazywamy zabobonami, nie mogą kryć w sobie pewnej prawdy – prawdy o wodzie i jej niezwykłych właściwościach?

Przykłady można mnożyć – woda święcona w kościele, którą ksiądz kropi,

by błogosławić wiernych. Modlitwy, które kiedyś odmawiała cała rodzina przed każdym posiłkiem. Być może nasi przodkowie doskonale wiedzieli, co robią, stawiając nożem znak krzyża na każdym bochenku chleba? (Jeśli jadłeś kiedyś suchy, twardy chleb, to wiesz,

ile warta jest woda, która zazwyczaj w nim jest).

Czyżbyśmy mieli pierwsze dowody na to, że myśli, emocje i słowa dosłownie tworzą pewne formy fizyczne, które z biegiem czasu potrafią zmaterializować się w ciele człowieka w postaci choroby? Jeśli tak – z pewnością byłby to przełom.

Naukowcy niestety, pomimo, że zgodzili się, że np. akupunktura działa, choć nikt nie ma zielonego pojęcia, dlaczego, nie chcą przyjąć do wiadomości możliwości istnienia pamięci wody. A szkoda, bo być może prowadziłoby to do kolejnych, genialnych i przełomowych odkryć. Na korzyść naszego zdrowia.

Jakub Woźniak

Wirusy umysłu

Co sprawia, że spokojny człowiek nagle zmienia się we wściekłego potwora i przestaje się kontrolować? Co sprawia, że ciesząca się życiem osoba nagle w pewnych sytuacjach zatapia się w smutku i morzu łez? Odpowiedzią są wirusy umysłu.

Jakub Woźniak

Pan Mieczysław jest zwykłym pracownikiem biurowym. Na weekend wyjeżdża ze swoją rodziną nad jezioro, czasem zaprasza na piwo swoich kumpli, czasem wraz z żoną wychodzi na spacer do parku. Pozornie wszystko gra. Jednak pan Mieczysław czuje, że coś w jego umyśle nie daje mu spokoju. Jest coś, co dręczy go nocami i co sprawia, że czasem czuje się napięty jak struna. Czasem, gdy emocje rosną, zamyka się w łazience i płacze, by nikt nie widział. Wracają pewne wspomnienia, które najchętniej by wymazał. Potem powoli mu mija. Zapomina o wszystkim i wraca do życia codziennego.

Za każdym razem mówi sobie: To był ostatni raz.

Ale to wraca

Czym jest wirus umysłu? Jego model sformułował niegdyś Robert Dilts – człowiek o ogromnym dorobku i doświadczeniu w rozwijaniu programowania neurolingwistycznego. Wirus umysłu jest stosunkowo odizolowaną grupą neuronów, która aktywizowana, produkuje nieprzyjemne emocje, i na dodatek – jest zapętlona sama z sobą.

Obecność wirusów można wykryć za pomocą rezonansu magnetycznego (MRI). Widać je jako obszary bardziej aktywne elektrycznie w różnych rejonach mózgu.

Jak powstają wirusy umysłu?

Wirusy powstają, gdy jakieś silne, negatywne doświadczenie nie zostało zintegrowane z resztą umysłu. Doświadczenie to żyje w pewnej izolacji od reszty rozumu. Inne części umysłu „wyrzekają” się go. Najchętniej chciałyby zapomnieć o tym, co się wydarzyło, lub zamknąć odizolowaną część w prywatnym, umysłowym „domu wariatów”. Jednak wirus powraca i daje znak o sobie.

Znasz pewnie sytuacje, gdy ktoś mówi: „Najchętniej wyrzuciłbym to ze swojej pamięci”, „Chciałbym o tym zapomnieć raz na zawsze” itd. Takie osoby wiedzą na poziomie świadomym, że coś jest nie w porządku. Czasem zdarza się, że w ogóle nie potrafią one też powiązać swojego stanu emocjonalnego z tym, co się dzieje. Nazywa się to impasem.

Impas to jakby zasłona dymna – coś jest nie tak, ale nie wiadomo co. Złe emocje pojawiają się znikąd, bez wyraźnej przyczyny. W głowie delikwenta panuje chaos i konflikt. Umysł pragnie zapomnieć, ale odizolowana część neuronów nie daje za wygraną.

Wirusy umysłu a zdrowie

Istnieją przypuszczenia, że to właśnie wirusy umysłu są odpowiedzialne za najróżniejsze choroby, w tym nowotwory i różne choroby czynnościowe. Badania nad tym prowadził onkolog, doktor

Hamer z niemieckiego Uniwersytetu w Tübingen. I choć władze uczelni wyrzekły się jego prac oraz badań, zostały one oficjalnie uznane w 1998 roku przez Uniwersytet w Trnawie na Słowacji. Z 6,5 tysiąca pacjentów doktora Hamera, 6 tysięcy wyleczyło się z nowotworów.

Kwestią kluczową jest ulokowanie wirusa w mózgu. Różne obszary mózgu zawiadniają różnymi funkcjami ciała. Kontrolują przepływ krwi, układ immunologiczny, wydzielanie hormonów. Jeśli w którymś z nich powstanie wirus – choroba może się pojawić w tej części ciała, którą ten obszar zarządza.

Cały problem polega **nie** na tym, że dane doświadczenie wciąż „żyje” w umyśle, lecz na tym, że nie zostało ono zintegrowane z resztą umysłu. Inne części umysłu nie potrafią zrozumieć wirusa. Sam wirus posiada też chaotyczną strukturę i wydaje się być elementem nie pasującym do układanki.

**Cały problem polega
nie na tym, że dane
doświadczenie wciąż
„żyje” w umyśle,
lecz na tym, że nie
zostało ono
zintegrowane z
resztą umysłu.**

Co też zrobić?

Nie ma wirusów, których nie da się zintegrować z resztą umysłu. Na każdy wirus jest recepta. Z doświadczenia wiem jedno – nie zrobisz tego siłą. Tutaj trzeba elastyczności, kreatywności i nieraz sprytu. Ważne też, by traktować wywalanie wirusów jak dobrą zabawę (nie ma nic gorszego niż poważne traktowanie wirusa umysłu – on się tym żywi).

Druga sprawa – nigdy z nim nie walcz! Wirus umysłu to nie wirus np. grupy. Wirus umysłu to część Twojego umysłu, część Ciebie. Nigdy nie niszczy siebie.

Sposobów na pozbycie się wirusa są setki, jeśli nie tysiące. Praktycznie każda forma terapii i każda technika NLP nie robi nic innego, jak właśnie usuwa wirusa. Każde podejście – bez względu na różnice – polega na tym, by wyrobić jak najwięcej połączeń nerwowych pomiędzy wirusem a resztą umysłu. Im

więcej takich połączeń, tym lepiej wirus będzie komunikował się z resztą umysłu, oswajał się z nim i asymilował.

Poniżej przedstawiam prostą procedurę opartą na technice wizualizacji.

1. Zidentyfikuj negatywną emocję, którą produkuje wirus umysłu. U niektórych osób będzie to np. atak paniki, u innych obezwładniające poczucie winy, a u innych może to być np. smutek. Gdzie i kiedy pojawia się zazwyczaj negatywna emocja? Jakie kryteria muszą być spełnione, aby się ona obudziła?

2. Zwizualizuj wirusa. Wyciągnij z siebie tę emocję i ustaw przed sobą. Jeśli byłaby osobą, jakby wyglądała?

W co byłaby ubrana? Tak właśnie wygląda Twój wirus. W tym punkcie nie masz możliwości się pomylić. To Twoja subiektywna rzeczywistość – jeśli wydaje Ci się, że wirus wygląda tak, a nie inaczej, to zawsze masz rację – tak właśnie wygląda.

3. Nawiaż kontakt z wirusem.

Przywitaj się i sprawdź, jaki będzie efekt. Jesteś zdysocjowany względem wirusa, więc bez problemu zachowasz pozytywny stan emocjonalny. To ważne! Jeśli okaże się, że czujesz negatywną emocję względem samego wirusa – masz do czynienia z kolejnym wirusem. Wróć do pkt. 1 i postąp z nim podobnie, jak z tym pierwszym. To nic innego, jak wielokrotna dysocjacja – masz wychodzić z siebie tak długo, aż zobaczysz na zewnątrz wszystkie wirusy.

4. Interwencja. Poproś swoją podświadomość, aby podsunęła Ci mądre i kreatywne opcje, co można zrobić z wirusem. Być może będzie chciał, abyś go przytulił. Może będzie chciał wyglądać inaczej. Może będzie chciał, abyś mu coś wybaczył lub przeprosił. Możesz też spytać wirusa, jaka jest jego pozytywna intencja, która kryje się za tymi emocjami,

które reprezentuje. Możesz być zaskoczony, że mimo wszystko **chce on dla Ciebie dobrze**. Wirus przestanie być groźny i nieprzewidywalny, jeśli zaczniesz go rozumieć.

- 5. Kontakt z innymi częściami umysłu.** Stwórz reprezentacje innych części umysłu, np. części odpowiedzialnej za Twoją życiową mądrość, za inteligencję, za kreatywność, elastyczność itd. Możesz przywołać reprezentacje każdego zasobu, który będzie Ci potrzebny, aby rozwikłać wirusa. Reprezentacje mogą wyglądać naprawdę różnie (u mnie kreatywność to kolorowa świecąca chmura!). Gdy Ci się to uda – stwórz symboliczne więzy (np. nici energii) pomiędzy wirusem a częściami odpowiedzialnymi za zasoby. Poproś

zasoby, aby mądrze doradzały wirusowi i dawały mu mądre sugestie. Zwróć się też do samego wirusa i poinformuj go, że w każdej chwili może on korzystać z rad tych cennych zasobów.

- 6. Ekologia.** Sprawdź, jak się czujesz ze zmianami, które przeprowadziłeś. Jakie będą ich konsekwencje? Czy jest coś, co jeszcze możesz dla siebie zrobić?

Nie da się opisać słowami, jak wielką ulgę może przynieść neutralizacja wirusa czy też wytworzenie z nim dobrego związku emocjonalnego. Eksperymentuj – Twój umysł czeka na to.

Jakub Woźniak

Budzenie wewnętrznej mądrości

Nie ma ludzi głupich. Są tylko tacy, którzy nie korzystają w pełni ze swojej wewnętrznej Mądrości.

Jakub Woźniak

Wspaniałe podejście, które wykształciło się w wyniku rozmów z kimś dla mnie ważnym. Korzystanie ze swojej wewnętrznej mądrości to umiejętność, którą nie tylko warto, ale wręcz trzeba rozbić na kawałki, by móc ją usprawniać i instalować wszystkim naokoło.

Oto przepis.

1) Zwizualizuj swoją wewnętrzną, najwyzszą Mądrość.

Zatrzymajmy się na chwilę. Na jak wiele sposobów możesz to zrobić? Ile obrazów swojej wewnętrznej Mądrości umiesz wytworzyć? Który z nich jest w danej chwili najlepszy?

2) Gdy widzisz już przed sobą swoją wewnętrzną Mądrość - zadaj jej pytanie.

I znów zatrzymajmy się na chwilę. Czy umiesz zadawać mądre pytania? Czy wiesz, co dokładnie chcesz wiedzieć, o co pytać? Jakich informacji potrzebujesz? Jakie pytania warto zadawać swojej Mądrości?

3) Zamień się w słuch i wzrok. Bądź czujny na sygnały, na reakcje Mądrości. Czekaj cierpliwie na odpowiedź.

Czy umiesz skupić się na odpowiedzi? Czy umiesz słuchać i bacznie obserwować?

4) Weź odpowiedzi, jakie dostaniesz. Wszystkie zaakceptuj bezwarunkowo. Każdą jedną. Wielu ludzi odrzuca niektóre odpowiedzi, ponieważ wątpią, że rozwiązania mogą być aż tak proste. A one mogą właśnie być tak proste.

Skup się na każdej odpowiedzi. Powtarzaj ją w myślach i zastanów się, jak możesz ją wykorzystać, by osiągnąć swoje cele.

Powtarzaj punkty od 2 do 4. Rób to spokojnie, w swoim tempie.

Korzystaj ze swojej Mądrości w pełni.

Jakub Woźniak

Do zobaczenia wkrótce – w zupełnie nowej odsłonie!